

ФЕДЕРАЛЬНОЕ АГЕНТСТВО ЖЕЛЕЗНОДОРОЖНОГО ТРАНСПОРТА

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Иркутский государственный университет путей сообщения»
(ФГБОУ ВО ИрГУПС)

УТВЕРЖДЕНА
приказом ректора
от «08» мая 2020 г. №266/1

Б1.В.ДВ.02.01 Стресс-менеджмент

Направление подготовки – 38.03.03 «Управление персоналом»
Профиль подготовки – «Управление персоналом организации»
Программа подготовки – прикладной бакалавриат
Квалификация выпускника – бакалавр
Форма обучения - очная
Нормативный срок обучения – 4 года
Кафедра-разработчик программы – «Философия и социально-гуманитарные науки»

Общая трудоемкость в з.е. – 3 Формы промежуточной аттестации в семестре:
Часов по учебному плану – 72 зачет 2

Распределение часов дисциплины по курсам

Семестр	2	Итого
Число недель в семестре	18	
Вид занятий	Часов по учебному плану	Часов по учебному плану
Аудиторная контактная работа по видам учебных занятий	36	36
– лекции	18	18
– практические (семинарские)	18	18
Самостоятельная работа	36	36
Итого	72	72

ИРКУТСК



1 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ	
1.1 Цели освоения дисциплины	
1	формирование у студента комплекса знаний по теоретическим основам науки о труде, медицине труда, физиологии труда, психологии труда, педагогики труда, эргономики, которые являются основой психофизиологии трудовой деятельности;
2	приобретение практических навыков в области проведения психофизиологического анализа профессиональной деятельности человека, оптимизация его психофизиологических состояний;
3	решения задач профессионального отбора и профпригодности, определение и формирование индивидуально-психофизиологических качеств человека.
1.2 Задачи освоения дисциплины	
1	систематизация теоретических знаний в области психофизиологического анализа и содержания психологии профессиональной деятельности, физиологических основ организации труда, психофизиологических исследований;
2	умение проводить профдиагностику и проектировать профессиограммы

2 МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОПОП	
2.1 Требования к предварительной подготовке обучающегося	
1	Б1.Б.06 Математика
2.2 Дисциплины и практики, для которых изучение данной дисциплины необходимо как предшествующее	
2	Б1.Б.10 Основы теории управления
3	Б1.Б.15 Основы управления персоналом
4	Б1.Б.17 Организационное поведение
5	Б1.Б.18 Безопасность жизнедеятельности
6	Б1.Б.21 Культура речи и деловое общение
7	Б1.Б.27 Психология
8	Б1.В.08 Управление проектами с основами предпринимательства
9	Б1.В.09 Рынок труда
10	Б1.В.14 Регламентация и нормирование труда
11	Б1.В.16 Организационная культура
12	Б1.В.17 Основы управленческого консультирования
13	Б1.В.18 Управленческий учёт и учёт персонала
14	Б1.В.ДВ.02.02 Стресс-менеджмент
15	Б1.В.ДВ.04.01 Конфликтология
16	Б1.В.ДВ.04.02 Конфликт-менеджмент
17	Б1.В.ДВ.07.01 Менеджмент качества в управлении персоналом
18	Б1.В.ДВ.07.02 Система управления качеством трудовых ресурсов
19	Б1.В.ДВ.08.01 Мониторинг социально-трудовой сферы
20	Б1.В.ДВ.08.02 Исследование социальных отношений в коллективе
21	Б1.В.ДВ.09.01 Социология и психология управления
22	Б1.В.ДВ.09.02 Социопсихологический менеджмент
23	Б1.В.ДВ.11.01 Управление организационной культурой
24	Б1.В.ДВ.11.02 Управление межкультурными коммуникациями
25	Б2.В.01(У) Учебная - по получению первичных профессиональных умений и навыков

	(ознакомительная)
26	Б2.В.03(П) Производственная - по получению профессиональных умений и опыта профессиональной деятельности
27	Б3.Б.01 «Защита выпускной квалификационной работы, включая подготовку к процедуре защиты и процедуру защиты».

3 ПЕРЕЧЕНЬ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ (МОДУЛЮ), СООТНЕСЕННЫХ С ПЛАНИРУЕМЫМИ РЕЗУЛЬТАТАМИ ОСВОЕНИЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

ОК-7 способность к самоорганизации и самообразованию

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	Имеет начальные знания о структуре самосознания, о видах самооценки и об этапах профессионального становления личности. Определяет цели и задачи самообразования и повышения квалификации и мастерства
Уметь	Самостоятельно приобретает и использует новые знания и умения. Выявляет и фиксирует условия, необходимые для самоорганизации и самообразования, повышения квалификации и мастерства. Решает на практике конкретные задачи, сформулированные преподавателем.
Владеть	Владеет навыками самоанализа результатов практических задач с поставленной целью самообразования, повышения квалификации и мастерства

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	Имеет полные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации
Уметь	Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.
Владеть	Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии. Способен к самооценке уровня самоорганизации и самообразования.

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	Имеет системные знания о структуре самосознания, о видах самооценки, об этапах профессионального становления личности и механизмах социальной адаптации
Уметь	Осуществлять анализ социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии. Вырабатывает мотивацию на дальнейшее повышение профессиональной квалификации и мастерства. Оценивает уровень самоорганизации и самообразования. Прогнозирует последствия своей социальной и профессиональной деятельности
Владеть	Владеет навыками самоанализа социальной действительности с позиций профессиональных знаний и мировоззренческой рефлексии. Способен к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания

ОПК-7: готовность к кооперации с коллегами, к работе на общий результат, а также владение навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других-

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	Частично содержание основ формирования слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Уметь	Проводить заблаговременные мероприятия по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Владеть	Начальными навыками формирования слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	Содержание мероприятий по формированию слаженного, нацеленного на результат
-------	---

	трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Уметь	Регулярно проводить мероприятия по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Владеть	Навыками формирования слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Высокий уровень освоения компетенции	
Знать	Методы эффективной работы по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Уметь	Оперативно проводить мероприятия по формированию слаженного, нацеленного на результат трудового коллектива (взаимоотношения, морально-психологический климат)
Владеть	Навыками организации и координации взаимодействия между людьми, контроля и оценки эффективности деятельности других (взаимоотношения, морально-психологический климат)

ПК-9: знанием нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда, основ политики организации по безопасности труда, основ оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владением навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала, а также владение технологиями управления безопасностью труда персонала и умение применять их на практике

Минимальный уровень освоения компетенции

Знать	Психофизиологические основы элементов системы организации труда;
Уметь	Ориентироваться в психофизиологическом обосновании локальных нормативно-правовых актов;
Владеть	Психофизиологическими технологиями организации труда;

Базовый уровень освоения компетенции

Знать	Психофизиологические основы нормативно-правовой базы безопасности и охраны труда;
Уметь	Применять основы психофизиологии профессиональной деятельности при организации труда;
Владеть	Навыками расчетов продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала;

Высокий уровень освоения компетенции

Знать	Основы оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии профессиональной деятельности для различных категорий персонала;
Уметь	Применять психофизиологические подходы для принятия решений в области организации и нормирования труда;
Владеть	Психофизиологическими технологиями при управлении безопасностью труда персонала

В результате освоения дисциплины обучающийся должен

Знать	
1	основы оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала, владеет навыками расчета продолжительности и интенсивности рабочего времени и времени отдыха персонала и умеет применять их на практике
2	механизм влияния эмоций на деятельность человека
3	психофизиологические механизмы внимания; особенности кратковременной и долговременной памяти, сущность научения;
Уметь	
1	проводить анкетирование, интервью, работать с оценочными шкалами для улучшения профессиональной деятельности человека
2	разрабатывать мероприятия по оптимизации режимов труда и отдыха с учетом требований психофизиологии, эргономики и эстетики труда для различных категорий персонала;

3	применять методы и средства психофизиологии профессиональной деятельности для развития и повышения профессиональной компетентности;
Владеть	
1	современными технологиями управления персоналом организации (найма, отбора, приема и расстановки персонала; социализации, профориентации и трудовой адаптации персонала, организации труда персонала, высвобождения персонала);
2	приемами управления повышением этического уровня деловых отношений и эффективности делового общения; управления безопасностью организации и ее персонала; управления дисциплинарными отношениями.
3	

4 СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ					
Код занятия	Наименование разделов и тем /вид занятия/	Семестр	Часы	Код компетенции	Учебная литература, ресурсы сети «Интернет»
1	Раздел 1 Сущность и типы стресса				
1.1	Введение в стресс-менеджмент. Профессиональный стресс /Лек/	2	2	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
1.2	Стресс, его виды/Пр/	2	2	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
1.3	Подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуального задания/Ср/	2	30	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
2	Раздел 2 Индивидуальная стрессоустойчивость. Стресс и работа				
2.1	Индивидуальные факторы стресса. Стресс и работа/Лек/	2	4	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
2.2	Индивидуальные факторы стресса. Стресс и работа. Основные способы управления стрессом /Пр/	2	4	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
2.3	Подготовка к практическим занятиям, выполнение индивидуального задания/Ср/	2	5	ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4
3	Зачет	2		ОК-7, ОПК-7,, ПК-9	Л1.1 Л1.2 Л2.1 Э1 Э2 Э3Э4

5 ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ТЕКУЩЕГО КОНТРОЛЯ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ(МОДУЛЮ)
<p>Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по дисциплине разрабатывается в соответствии с Положением о формировании фондов оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости, промежуточной и государственной итоговой аттестации № П.312000.06.7.188-2017.</p> <p>Фонд оценочных средств для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации по данной дисциплине оформляется в виде приложения № 1 к рабочей программе дисциплины и размещаются в электронной информационно-образовательной среде Университета, доступной обучающемуся через его личный кабинет.</p>

6 УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ				
6.1 Учебная литература				
6.1.1 Основная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л1.1	Столяренко Л.Д.	Психология и педагогика: учеб. для акад. бакалавриата/Л.Д. Столяренко, В.Е. Столяренко.- 4-е изд. перераб. и доп...-617 с.	М.Юрайт, 2014	100
Л1.2	Бордовская Н.В.	Психология и педагогика /Н.В.Бордовская,С.И.Розум-624 с	М.:СПб.:Ниж.Новгород; Питер,2014	75
6.1.2 Дополнительная литература				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л2.1	Кузнецов, И.Н.	Эффективный руководитель [Электронный ресурс] : Режим доступа: http://e.lanbook.com/books/element.php?p11_id=3575	М. : Дашков и К, 2012	100% онлайн
6.1.3 Методические разработки				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет преподавателя	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л3.1	В.А. Чичкалюк. (составитель)	Методические рекомендации для преподавателей	Личный кабинет преподавателя	100% онлайн
6.1.4 Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы обучающихся по дисциплине				
	Авторы, составители	Заглавие	Издательство, год издания/ Личный кабинет обучающегося	Кол-во экз. в библиотеке/ 100% онлайн
Л4.1	В.А. Чичкалюк. (составитель)	Учебно-методические материалы для самостоятельной работы студентов	Личный кабинет обучающегося	100% онлайн
6.2 Перечень ресурсов информационно-телекоммуникационной сети «Интернет»				
Э.1	Электронная библиотека Университета : https://www.irgups.ru/ntb			
Э.2	Университетская библиотека ONLINE: http://biblioclub.ru/			
Э.3	Электронно-библиотечная система издательства «Лань»: http://www.e.lanbook.com			
Э.4	Библиотека Гумер http://gumer.info/			
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)				
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения				
6.3.1.1	Windows XP Professional with Service Pack 2, Open License, Лицензия № 44716698, Количество-200			
6.3.1.2	Microsoft Office Russian 2007, Лицензия № 44290965, Количество-150			
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения				
	Не предусмотрено			
6.3.3 Перечень информационных справочных систем				

6.3.1.1	Консультант Плюс http://www.consultant.ru
6.3 Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине, включая перечень программного обеспечения и информационных справочных систем (при необходимости)	
6.3.1 Перечень базового программного обеспечения	
6.3.1.1	Windows XP Professional with Service Pack 2, Open License, Лицензия № 44716698, Количество-200
6.3.1.2	Microsoft Office Russian 2007, Лицензия № 44290965, Количество-150
6.3.2 Перечень специализированного программного обеспечения	
	Не предусмотрено
6.3.3 Перечень информационных справочных систем	
6.3.1.1	Консультант Плюс http://www.consultant.ru

7 ОПИСАНИЕ МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЙ БАЗЫ, НЕОБХОДИМОЙ ДЛЯ ПРОВЕДЕНИЯ ПРАКТИКИ	
1	Корпуса А, Б, В, Г, Д, Е ИрГУПС находятся по адресу г. Иркутск, ул. Чернышевского, д. 15; корпус Л – по адресу г. Иркутск, ул. Лермонтова, д.80.
2	Учебные аудитории для проведения занятий лекционного и семинарского типа, групповых и индивидуальных консультаций, текущего контроля и промежуточной аттестации, укомплектованные специализированной мебелью и техническими средствами обучения (ноутбук, проектор, экран). Для проведения занятий лекционного типа имеются презентации, обеспечивающие тематические иллюстрации содержания дисциплины. Помещение для хранения и профилактического обслуживания учебного оборудования – А-521.
3	Помещения для самостоятельной работы обучающихся: – читальные залы; – учебные залы вычислительной техники А-401, А-509, А-513, А-516, Д-501, Д-503, Д-505, Д-507. Помещения для самостоятельной работы обучающихся оснащены компьютерной техникой, подключенной к информационно-телекоммуникационной сети «Интернет», и обеспечены доступом в электронную информационно-образовательную среду ИрГУПС.

8 МЕТОДИЧЕСКИЕ УКАЗАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ ПО ОСВОЕНИЮ ДИСЦИПЛИНЫ	
Вид учебной деятельности	Организация учебной деятельности обучающегося
Лекция	Написание конспекта лекций: кратко, схематично, последовательно фиксировать основные положения, выводы, формулировки. Обобщения; пометить важные мысли, выделять ключевые слова, термины. Проверка терминов, понятий с помощью энциклопедий, словарей, справочников с выписыванием толкований в тетрадь. Обозначить вопросы, термины, материал, который вызывает трудности, пометить и попытаться найти ответ в рекомендуемой литературе. Если самостоятельно не удается разобраться в материале, то необходимо сформулировать вопрос и задать преподавателю на консультации, на практическом занятии. Уделить внимание следующим понятиям (перечисление понятий) и др.
Реферат	Реферат – краткое письменное изложение материала по определенной теме, выполняется; цель – привить обучающимся навыков самостоятельного поиска и анализа информации, формирования умения подбора и изучения литературных источников, используя при этом дополнительную научную, методическую и периодическую литературу. Реферат – это самостоятельная учебно-исследовательская работа обучающегося, где автор раскрывает суть исследуемой проблемы, приводит различные точки зрения, а также собственные взгляды на нее. Содержание материала должно быть логичным, изложение материала носит проблемно-поисковый характер. Ознакомиться со структурой и оформлением реферата (Положение «Требования к оформлению текстовой и графической документации. Нормоконтроль» № П.420700.05.4.092-2012 в последней редакции).
Деловая и/или	Совместная деятельность группы обучающихся и преподавателя под управлением

ролевая игра	преподавателя с целью решения учебных и профессионально-ориентированных задач путем игрового моделирования реальной проблемной ситуации. Позволяет оценивать умение анализировать и решать типичные профессиональные задачи. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся
Кейс-задача (ситуационная задача)	Проблемное задание, в котором обучающемуся предлагают осмыслить реальную профессионально-ориентированную ситуацию, необходимую для решения данной проблемы. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, а также отдельных компетенций (в рамках дисциплины)
Тест	Система стандартизированных заданий, позволяющая автоматизировать процедуру измерения уровня знаний и умений обучающегося. Может быть использовано для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности обучающихся
Эссе	Средство, позволяющее оценить умение обучающегося письменно излагать суть поставленной проблемы, самостоятельно проводить анализ этой проблемы с использованием концепций и аналитического инструментария соответствующей дисциплины, делать выводы, обобщающие авторскую позицию по поставленной проблеме. Может быть использовано для оценки знаний и умений обучающихся
Комплекс учебно-методических материалов по всем видам учебной деятельности, предусмотренным рабочей программой дисциплины, размещен в электронной информационно-образовательной среде ИргУПС, доступной обучающемуся через его личный кабинет.	

Приложение 1

к рабочей программе по дисциплине Б1.В.ДВ.05.02 «Стресс-менеджмент»

ФОНД ОЦЕНОЧНЫХ СРЕДСТВ
для проведения текущего контроля успеваемости и промежуточной
аттестации

Б1.В.ДВ.05.02 «Стресс-менеджмент»

1 Перечень компетенций с указанием этапов их формирования в процессе освоения образовательной программы

Дисциплина Б1.В.ДВ.05.02 «Стресс-менеджмент» формирует следующие компетенции: ОК-2, ОК-3, ОК-4.

Таблица 1 - Траектории формирования компетенций ОК-2, ОК-3, ОК-4 у обучающихся при освоении основной образовательной программы

Код компетенции	Наименование компетенции	Индекс и наименование дисциплины, участвующей в формировании компетенции		Семестр изучения дисциплины	Этап освоения компетенции
ОК-2	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Б1.Б0.5	Хозяйственное право	1	1
		Б1.В.ДВ.05.02	Стресс-менеджмент	1	1
ОК-3	готовность к саморазвитию, самореализации, использованию творческого потенциала	Б1.Б.01	Деловой иностранный язык	1	1
		Б1.В.ДВ.05.01	Педагогика и андрагогика	1	1
		Б1.В.ДВ.05.02	Стресс-менеджмент	1	1
		Б1.В.ДВ.07.01	Управление развитием творческих инициатив персонала	2	2
		Б2.В.02(Н)	Производственная - научно-исследовательская работа в семестре	2,3	2,3
Б2.В.03(Н)	Производственная - научно-исследовательская работа	4	4		
ОК-4	способность к сотрудничеству, разрешению конфликтов, способность к социальной адаптации, владение навыками руководства коллективом	Б1.Б.02	Философские проблемы науки и техники	1	1
		Б1.В.ДВ.05.01	Педагогика и андрагогика	1	1
		Б1.В.ДВ.05.02	Стресс-менеджмент	1	1
		Б1.В.ДВ.06.02	Управление знаниями	3	3
		Б1.В.ДВ.07.01	Управление развитием творческих инициатив персонала	2	2

**Таблица соответствия уровней освоения компетенций ОК-2, ОК-3 ОК-4.
планируемым результатам обучения по дисциплине Б1.В.ДВ.05.01 «Стресс-менеджмент»**

Код компетенции	Наименование компетенции	Наименования разделов дисциплины	Уровни освоения компетенций (признаки проявления) – конкретизация формулировки компетенции	Планируемые результаты обучения (показатели достижения заданного уровня освоения компетенций)
ОК-2	готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Стресс, его виды. Индивидуальные факторы стресса. Групповые факторы стресса. Основные способы управления стрессом	Минимальный уровень освоения (уровень 1): готовность действовать в стандартных ситуациях, частично нести социальную ответственность за принятые решения	Знать: принципы действий в нестандартных ситуациях, способы реализации;
				Уметь: действовать в нестандартных ситуациях, оценивать результат действий;
				Владеть: методиками разработки действий в нестандартных ситуациях, оценки результатов действий;
			Базовый уровень освоения (уровень 2): готовность действовать в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Знать: принципы действий в нестандартных ситуациях, способы реализации, критерии выбора подходов предложенных действий;
				Уметь: применять принципы действий в нестандартных ситуациях, оценивать результаты предложенных действий, приводить критерии выбора предложенных действий;
				Владеть: принципами действий в нестандартных ситуациях, оценки результатов предложенных действий, методами подбора критериев выбора предложенных действий;
Высокий уровень освоения (уровень 3): готовность проектировать действия в нестандартных ситуациях, нести социальную и этическую ответственность за принятые решения	Знать: принципы действий в нестандартных ситуациях, способы реализации, критерии выбора подходов предложенных действий, способы обоснования предложенных действий;			
	Уметь: давать оценку действиям в нестандартных ситуациях, способам реализации, критериям выбора подходов предложенных действий, способам обоснования предложенных действий;			
	Владеть методами разработки и оценки действий в нестандартных ситуациях, способами реализации, критериями выбора подходов предложенных действий, способам обоснования предложенных действий;			
ОК-3	готовность к саморазвитию, самореализации,	Стресс, его виды. Индивидуальные факторы стресса.	Минимальный уровень освоения (уровень 1): готовность к коммуникации в устной форме на русском языке для решения задач	Знать: основные цели и принципы саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
				Уметь. полное содержание процесса формирования

	использованию творческого потенциала	Групповые факторы стресса. Основные способы управления стрессом	профессиональной деятельности	целей профессионального саморазвития, способов его реализации, критерии оценки результатов саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
				Владеть: отдельными приемами и технологиями формирования целей и принципов саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
			Базовый уровень освоения (уровень 2): готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском языке для решения задач профессиональной деятельности	Знать: основные цели, принципы и способы саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
				Уметь формулировать основные цели, применять принципы и определять способы саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
				Владеть: отдельными приемами и технологиями формирования целей саморазвития и их самореализации, но имеет затруднения при критической оценке результатов деятельности по решению профессиональных задач и использованию творческого потенциала.-
			Высокий уровень освоения (уровень 3): готовность к коммуникации в устной и письменной формах на русском и иностранном языках для решения задач профессиональной деятельности	Знать: полное содержание процесса формирования целей профессионального саморазвития, способов его реализации, критерии оценки результатов саморазвития в условиях воздействия различных факторов;
Уметь: формировать цели профессионального саморазвития, определять способы его реализации и критерии оценки результатов саморазвития в условиях воздействия различных факторов;				
Владеть: основными приемами формирования целей профессионального саморазвития, способами его реализации и критериями оценки результатов саморазвития в условиях воздействия различных факторов;				
ОК-4	способность к сотрудничеству, разрешению конфликтов, к толерантности; способностью к	Стресс, его виды. Индивидуальные факторы стресса. Групповые факторы стресса. Основные	Минимальный уровень освоения (уровень 1) частичная готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности,	Знать: цели и методы социальной адаптации в коллективе;
				Уметь формулировать цели и определять методы адаптации в коллективе;
				Владеть: методами формулирования целей и адаптации в коллективе;

	социальной адаптации; владением навыками руководства коллективом	способы управления стрессом	<p>Базовый уровень освоения (уровень 2): достаточная готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</p>	Знать: цели, методы и формы сотрудничества в коллективе; способы и методы разрешения конфликтных ситуаций;
				Уметь: формулировать цели, определять методы и формы социальной адаптации в коллективе, принципы руководства коллективом;
				Владеть: методами формулирования целей, определения методов и форм социальной адаптации в коллективе, принципами руководства коллективом;
			<p>Высокий уровень освоения (уровень 3): высокая готовность руководить коллективом в сфере своей профессиональной деятельности, толерантно воспринимая социальные, этнические, конфессиональные и культурные различия</p>	Знать: цели и методы социальной адаптации в коллективе, принципы руководства и совершенствования организации работы коллектива ;
Уметь: формулировать цели, определять методы и формы социальной адаптации в коллективе, реализации принципов руководства и совершенствования организации работы коллектива;				
Владеть: методами формулирования целей, определения методов и форм социальной адаптации в коллективе, принципами руководства и совершенствования организации работы коллектива;				

**Программа контрольно-оценочных мероприятий
на период изучения дисциплины**

№	Семестр, неделя	Название оценочного мероприятия	Объект контроля (компетенция, знание понятий, раздел дисциплины и т.д.)	Наименование оценочного средства, форма проведения (Устно, письменно)
1	1-3	Текущий контроль	Тема 1 Стресс, его виды	ОК-2, ОК-3, ОК-4 Опрос, дискуссия, доклад (устно)
2	4-7	Текущий контроль	Тема 2 Индивидуальные факторы стресса	ОК-2, ОК-3, ОК-4 Опрос, дискуссия, доклад (устно)
3	8-11	Текущий контроль	Тема 3 Групповые факторы стресса	ОК-2, ОК-3, ОК-4 Опрос, дискуссия, доклад (устно)
4	12-17	Текущий контроль	Тема 4 Основные способы управления стрессом	ОК-2, ОК-3, ОК-4 Опрос, дискуссия, доклад (устно)
5	18	Промежуточная аттестация (зачёт)	Темы 1-4	ОК-2, ОК-3, ОК-4 Устно

Количество расчетно-графических и лабораторных работ в соответствии с учебным планом, рабочим учебным планом и рабочей программой дисциплины (отсутствуют).

2 Описание показателей и критериев оценивания компетенций на различных этапах их формирования, описание шкал оценивания

Контроль качества освоения дисциплины включает в себя текущий контроль успеваемости и промежуточную аттестацию. Текущий контроль успеваемости и промежуточная аттестация обучающихся проводятся в целях установления соответствия достижений обучающихся поэтапным требованиям образовательной программы к результатам обучения и формирования компетенций.

Текущий контроль успеваемости – основной вид систематической проверки знаний, умений, навыков обучающихся. Задача текущего контроля – оперативное и регулярное управление учебной деятельностью обучающихся на основе обратной связи и корректировки. Результаты оценивания заносятся преподавателем в журнал и учитываются в виде средней оценки при проведении промежуточной аттестации

Для оценивания результатов обучения используется четырехбалльная шкала: «отлично», «хорошо», «удовлетворительно», «неудовлетворительно».

Для оценивания результатов обучения используется двухбалльная шкала: «зачтено», «не зачтено».

Перечень оценочных средств сформированности компетенций представлен в нижеследующей таблице

№	Наименование оценочного средства	Краткая характеристика оценочного средства	Представление оценочного средства в ФОС
Текущий контроль успеваемости			

1	Опрос	Средство контроля усвоения учебного материала темы, раздела или разделов дисциплины, организованное как учебное занятие в виде устного опроса обучающихся	Вопросы по темам / разделам дисциплины
2	Дискуссия	Оценочное средство, позволяющее включить обучающихся в процесс обсуждения спорного вопроса, проблемы и оценить их умение аргументировать свою точку зрения	Перечень дискуссионных тем
5	Доклад	Продукт самостоятельной работы студента, представляющий собой публичное выступление по представлению полученных результатов решения определенной учебно-практической, учебно-исследовательской и научной темы	Темы докладов
Промежуточная аттестация			
8	Зачет	Средство, позволяющее оценить знания, умения и владения обучающегося по дисциплине.	Комплект теоретических вопросов к зачету

Критерии и шкалы оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета, а также шкала для оценивания уровня освоения компетенций представлена в следующей таблице.

Шкалы оценивания		Критерии оценивания	Уровень освоения компетенций
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся демонстрирует всестороннее, системное и глубокое знание программного материала; логическое, последовательное изложение ответа с опорой на разнообразные источники; свободно владеет соответствующей терминологией, четко аргументирует личную позицию в понимании рассматриваемой проблемы.	Высокий
«хорошо»		Обучающийся показывает полное и системное знание учебного материала; при построении ответа опирается на обязательную литературу; пользуется необходимой терминологией.	Базовый
«удовлетворительно»		Обучающийся демонстрирует знания основного программного материала, но допускает погрешности в ответе; не использует вовсе или использует с ошибками необходимую терминологию.	Минимальный
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Обучающийся демонстрирует существенные пробелы в знаниях основного учебного материала.	Компетенции не сформированы

Критерии и шкалы оценивания результатов обучения при проведении текущего контроля успеваемости.

Критерии и шкала оценивания устного опроса

Оценка		Критерий оценки
«отлично»	«зачтено»	Ответы на поставленные вопросы излагаются логично, последовательно и не требуют дополнительных пояснений. Полно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Делаются обоснованные выводы. Демонстрируется знание необходимой терминологии. Соблюдаются нормы литературной речи.

«хорошо»		Ответы на поставленные вопросы излагаются систематизировано и последовательно. Материал излагается уверенно. Раскрыты причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируется умение анализировать материал, однако не все выводы носят аргументированный и доказательный характер. Соблюдаются нормы литературной речи.
«удовлетворительно»		Допускаются нарушения в последовательности изложения. Неполно раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Демонстрируются поверхностные знания вопроса, имеются затруднения с выводами. Допускаются нарушения норм литературной речи.
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Материал излагается непоследовательно, сбивчиво, не представляет определенной системы знаний по дисциплине. Не раскрываются причинно-следственные связи между явлениями и событиями. Не проводится анализ. Выводы отсутствуют. Ответы на дополнительные вопросы отсутствуют. Имеются заметные нарушения норм литературной речи.

Критерии и шкала оценивания дискуссии

Оценка		Критерий оценки
«отлично»	«зачтено»	Обучающийся в полной мере усвоил учебный материал; проявляет навыки анализа, обобщения, критического осмысления информации, публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики. Материал изложен грамотно, в определенной логической последовательности, точно используется терминология. Показано умение иллюстрировать теоретические положения конкретными примерами, применять их в новой ситуации; высказывать свою точку зрения. Продемонстрировано усвоение ранее изученных сопутствующих вопросов. Могут быть допущены одна – две неточности при освещении второстепенных вопросов.
«хорошо»		Ответ удовлетворяет основным требованиям на оценку «отлично», но при этом имеет один из недостатков: в усвоении учебного материала допущены небольшие пробелы, не искажившие содержание ответа; допущены один – два недочета в формировании навыков публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.
«удовлетворительно»		Неполно или непоследовательно раскрыто содержание материала, но показано общее понимание вопроса и продемонстрированы умения, достаточные для дальнейшего усвоения материала; допущены ошибки в определении понятий, использовании терминологии, исправленные после нескольких наводящих вопросов; при неполном знании теоретического материала выявлена недостаточная сформированность компетенций, обучающийся не может применить теорию в новой ситуации.
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Не раскрыто основное содержание учебного материала; обнаружено незнание или непонимание большей или наиболее важной части учебного материала; допущены ошибки в определении понятий, при использовании терминологии, которые не исправлены после нескольких наводящих вопросов; не сформированы компетенции, умения и навыки публичной речи, аргументации, ведения дискуссии и полемики, критического восприятия информации.

Критерии и шкала оценивания докладов

Оценка		Критерий оценки
«отлично»	«зачтено»	Выполнены все требования к докладу: обозначена проблема и обоснована её актуальность, сделан краткий анализ различных точек зрения на рассматриваемую проблему и логично изложена собственная позиция; сформулированы выводы, тема раскрыта полностью, выдержан объём, соблюдены требования к внешнему оформлению, даны правильные ответы на дополнительные вопросы.

«хорошо»		Основные требования выполнены, но при этом допущены недочеты. В частности, имеются неточности в изложении материала; отсутствует логическая последовательность в суждениях; не выдержан объем, имеются упущения в оформлении; на дополнительные вопросы даны неполные ответы.
«удовлетворительно»		Имеются существенные отступления от требований к выступлению с докладом. В частности, тема освещена лишь частично; допущены фактические ошибки в содержании или при ответе на дополнительные вопросы; отсутствует вывод.
«неудовлетворительно»	«не зачтено»	Тема доклада не раскрыта, обнаруживается существенное непонимание проблемы.

3. Типовые контрольные задания или иные материалы, необходимые для оценки знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций в процессе освоения образовательной программы

3.1/3.2 Типовые вопросы по темам (разделам) дисциплины / дискуссионные темы

Тема 1. Стресс, его виды

1. Понятие и проблемы адаптации, реактивности, реабилитации.

2 Развитие учения о стрессе. Вклад Ганса Селье в учение о стрессе. Условия при которых возникают стрессы.

3. Основные физиологические проявления реакции организма на стресс. 4. Основные психологические факторы, влияющие на стресс жизни.

Разработайте схему видов стресса у преподавателя, инженера, врача, офицера полиции, спортсмена.

Тема 2.

1. Жизненные ситуации, вызывающие стресс

2. Адаптационные способности личности.

3. Подготовка к стрессогенному событию или жизненной ситуации

Разработайте схему видов жизненных ситуации, вызывающих стресс и подготовки к стрессогенному событию или жизненной ситуации

3.3 Типовые темы докладов

1. Понятие стресса и его характеристики.

2. Роль стресса в трудовой деятельности человека.

3. Стрессовые ситуации в работе специалистов по управлению персоналом.

4. Физиология стресса.

5. Динамика стрессовых ситуаций.

6. Виды стресса: хронический стресс, острый стресс, физиологический стресс, психологический стресс.

7. Виды стресса: информационный стресс, "стресс менеджера", эмоциональный стресс.

8. Факторы стресса: организационные факторы, внутриорганизационные факторы, личные факторы.
9. Методы профилактики стрессовых ситуаций.
10. Физические способы снятия стресса: дыхательные упражнения, релаксация, конструирование позитивных состояний.
11. Противострессовая "переделка" дня.
12. Первая помощь при остром стрессе.
13. Антистрессовые правила поведения.
14. Антистрессовый образ жизни.
15. Управление стрессом на уровне организации и личности.

3.5 Перечень теоретических вопросов для подготовки к зачету

1. Стресс как биологическая и психологическая категория.
2. Проблема стресса в биологии и медицине.
3. Классическая концепция стресса Г. Селье и ее развитие.
4. Физиологические проявления стресса
5. Особенности психологического стресса.
6. Введение понятия психологического стресса
7. Особенности психологического стресса
8. Дифференцировка стресса и других состояний
9. Оценка уровня стресса
10. Объективные методы оценки уровня стресса
11. Субъективные методы оценки уровня стресса
12. Прогноз уровня стресса
13. Динамика стресса
14. Общие закономерности развития стресса
15. Классическая динамика развития стресса
16. Влияние характеристик стрессора на уровень стресса
17. Развитие психологического стресса на примере экзаменационного стресса
18. Факторы, влияющие на развитие стресса.
19. Врожденные особенности организма
20. Родительские сценарии
21. Личностные особенности
22. Факторы социальной среды
23. Когнитивные факторы
24. Последствия стресса
25. Психосоматические заболевания
26. Посттравматический синдром
27. Стресс, вызванный невозможностью реализации актуальной потребности
28. Стресс, связанный с неправильной коммуникацией
29. Стресс от неадекватной реализации условных рефлексов
30. Неумение обращаться со временем (стресс и время)
31. Объективные (внешние) причины возникновения психологического стресса
32. Условия жизни и работы (постоянные компоненты существования)
33. Методы оптимизации уровня стресса
34. Общие подходы к нейтрализации стресса
35. Способы саморегуляции психологического состояния во время стресса
36. Аутогенная тренировка
37. Метод биологической обратной связи
38. Дыхательные техники

4. Методические материалы, определяющие процедуру оценивания знаний, умений, навыков и (или) опыта деятельности, характеризующих этапы формирования компетенций

В таблице дано описание процедур проведения контрольно-оценочных мероприятий, соответствующих рабочей программе дисциплины, и процедур оценивания результатов обучения с помощью спланированных оценочных средств.

Наименование оценочного средства	Описания процедуры проведения контрольно-оценочного мероприятия и процедуры оценивания результатов обучения	
Опрос / дискуссия	Опрос / дискуссия, предусмотренные рабочей программой дисциплины, проводятся во время практических занятий. Преподаватель на практическом занятии, предшествующем занятию проведения опроса / дискуссии, доводит до обучающихся тему, рекомендует литературу.	
Доклад	Преподаватель не менее чем за неделю до срока выступления с докладами, должен сообщить каждому обучающемуся тему, рекомендовать литературу.	
Зачет	Проведение промежуточной аттестации в форме зачета позволяет сформировать среднюю оценку по результатам текущего контроля. Шкала и критерии оценивания компетенций в результате изучения дисциплины при проведении промежуточной аттестации в форме зачета по результатам текущего контроля	
	Средняя оценка уровня сформированности компетенций по результатам текущего контроля	Оценка
	Оценка не менее 3,0 и нет ни одной неудовлетворительной оценки по текущему контролю	«зачтено»
	Оценка менее 3,0 или получена хотя бы одна неудовлетворительная оценка по текущему контролю	«не зачтено»
Если оценка уровня сформированности компетенций обучающегося не соответствует критериям получения зачета, то обучающийся сдает зачет. Зачет проводится в форме собеседования по перечню теоретических вопросов.		

Составил

В.А. Чичкалюк

Лист регистрации дополнений и изменений рабочей программы дисциплины

№ п/п	Часть текста, подлежавшего изменению в документе			Общее количество страниц		Основание для внесения изменения, № документа	Подпись отв. исп.	Дата
	№ раздела	№ пункта	№ подпункта	до внесения изменений	после внесения изменений			

